GENTE in cucina

CARNE CON AGRUMI
Sinfonia di sapori e profumi

CROCCHETTE DI RISO
Sorprendenti al pesce spada

LATTE DI COCCO
Fantasia esotica

BIETOLE
PROVATELE NEL FLAN CON LE NOCI

SAN VALENTINO
IL MENU DELL'AMORE

GENTE in cucina

sommario

17

24

31

SAN VALENTINO

CROCCHETTE DI RISO

CARNE CON AGRUMI

BIETOLE

LATTE DI COCCO

49

62

PORTATE LA PASSIONE IN TAVOLA

Il menu di San Valentino vi farà innamorare. Per i golosi, ecco le crocchette di riso farcite, i secondi agli agrumi di stagione e le tenere bietole. Amate la cucina etnica? Provate il latte di cocco.

SAN VALENTINO
un menu da preparare con il cuore

Frolle ai due cioccolati

Preparazione 1 ora
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g di cioccolato fondente * 240 g di cioccolato bianco * 14 g di gelatina * 20 g di glucosio * 550 g di panna fresca * 100 g di burro * 85 g di zucchero a velo * 225 g di farina 00, più quella per la lavorazione * 30 g di farina di nocciole * 1 uovo * Sale

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria. Scaldate in un pentolino 120 ml d'acqua con 10 g di glucosio. Unite metà gelatina strizzata e versate sul fondente. Amalgamate, unite metà della panna e mescolate. Preparate allo stesso modo la crema al cioccolato bianco con 120 ml d'acqua, glucosio, gelatina e panna rimasti. Mettete le creme in frigo 6 ore. In una ciotola, lavorate il burro morbido con lo zucchero. Unite l'uovo, la farina di nocciole, la 00 setacciata e un pizzico di sale, impastate, formate un panetto, avvolgete in pellicola e tenete in frigo un'ora. Stendete la pasta sul piano infarinato a 3-4 mm di spessore e ricavate 8 cuori con un coppapasta. Trasferiteli su una placca, rivestita di carta da forno, e infornate 10 minuti a 160°. Fate raffreddare. Con una tasca da pasticciere, formate su metà cuori tanti ciuffi al fondente, coprite con i cuori rimasti, ciuffo di crema al cioccolato bianco e decorate a piacere.

Delizia di ciliegie

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di ciliegie * 250 g di farina, più quella per la lavorazione * 120 g di burro, più quello per lo stampo * 20 g di zucchero semolato * 20 g di zucchero a velo * Zucchero di canna * 1 cucchiaio di amido di mais * 1 cucchiaio di succo di limone

Impastate in una ciotola la farina, lo zucchero semolato e il burro a dadini. Unite 50 ml d'acqua e amalgamate. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e mettete in frigo un'ora. Lavate e snocciolate le ciliegie. Mescolatele in una terrina con lo zucchero a velo, l'amido e il succo di limone. Stendete la pasta sul piano infarinato a 3-4 mm di spessore e foderate uno stampo a cuore, imburrato e infarinato, rifilate l'eccesso e versate le ciliegie. Ricavate dai ritagli tante strisce e incrociatele sul ripieno. Cospargete di zucchero di canna e infornate un'ora a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia pronta * 2 carciofi * 120 g di mozzarella * 6 pomodori secchi sott'olio * 1 spicchio d'aglio * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la mozzarella a dadini e fatela sgocciolare in un colino. Pulite e tagliate a spicchi i carciofi. Saltateli 20 minuti in una padella con l'aglio spellato, olio e sale. Spegnete e fate intiepidire. Ricavate dalle sfoglie 8 cuori, con un coppapasta. Dividete su metà cuori i carciofi, i pomodori secchi a pezzetti, e la mozzarella, chiudete con i cuori rimasti, sigillate e trasferite gli scrigni su una placca rivestita di carta da forno. Spennellate di latte e infornate 15 minuti a 180°. Accompagnate a piacere con insalata riccia.

Scrigni ai carciofi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Flan all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di spinaci * 4 uova * 2 arance * 1 spicchio d'aglio * 120 g di parmigiano reggiano grattugiato * 60 g di mandorle a lamelle * Zucchero * Pangrattato * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e, senza sgrondarli troppo, fateli appassire 10 minuti in una pentola, con il coperchio. Scolateli, strizzateli e ripassateli in una padella con l'aglio schiacciato, olio e sale. Fateli raffreddare, eliminate l'aglio, tritateli e mescolateli in una ciotola con le uova, il parmigiano e metà delle mandorle. Lavate le arance. Regolate il composto di sale e insaporite con pepe, noce moscata e la scorza grattugiata di un'arancia. Imburrate 4 stampini a cuore, cospargeteli di pangrattato e dividetevi il composto. Sistemate gli stampini in una teglia, in 3-4 dita d'acqua. Infornate a 180° per circa 30 minuti. Ricavate dall'arancia rimasta la scorza a filetti e spremete metà del succo. Mettete scorzette e succo in un pentolino con un cucchiaino di zucchero, salate, fate ridurre e unite le mandorle rimaste. Sformate i flan e servite con la salsina.

Gamberoni con cialde

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 gamberoni * 1 manciata di spinacini novelli * 1 scalogno * 15 g di farina * Peperoncino in fiocchi * 1 lime * 50 ml di olio di semi di girasole * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Sgusciate i gamberoni (lasciate attaccate le codine) e privateli del filo nero. Lavateli e fateli marinare 15 minuti in un piatto con sale, pepe, il succo, lo scalogno spellato e tritato e un filo di olio d'oliva. Mescolate intanto in una brocca, con il mixer a immersione, l'olio di semi, 150 ml d'acqua, la farina e un pizzico di sale. Scaldate una padella antiaderente, versate un mestolino di composto e cuocete a fuoco medio circa 5 minuti, finché l'acqua è del tutto evaporata. Sollevate la cialda con una spatola e trasferitela su un piatto rivestito di carta da cucina. Preparate allo stesso modo altre 3 cialde e ritagliate i cuori con un coppapasta. Rosolate 2 minuti i gamberoni in una padella, con un filo di olio extravergine. Irrorate con la marinata, fate ridurre un minuto e servite con la scorza, il peperoncino, le cialde e gli spinacini lavati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g di farina * 130 g di burro * 85 g di zucchero a velo * 2 cucchiai di zucchero di canna * 2 uova * 25 g di cacao amaro * 120 ml di latte * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 170 g di gocce di cioccolato * 90 g di cioccolato fondente * Petali di rosa non trattati * 1 albume * Zucchero semolato

Montate 110 g di burro morbido in una terrina con 35 g di zucchero a velo e lo zucchero di canna. Unite le uova, la farina setacciata con cacao e lievito, il latte e le gocce di cioccolato. Versate in 4 stampini, rivestiti di pirottini di carta, infornate 25 minuti a 190°, fate intiepidire, sformate e lasciate raffreddare su una gratella. Sciogliete in una ciotola, a bagnomaria, il cioccolato e il resto del burro. Unite lo zucchero a velo rimasto, 2 cucchiai di acqua tiepida e mescolate fino a ottenere una crema liscia. Distribuitela sulle tortine e fate raffreddare. Immergete i petali di rosa nell'albume, leggermente sbattuto. Posateli su un piatto, su uno strato di zucchero semolato, cospargete con altro zucchero e lasciate indurire. Guarnite i dolcetti con i petali brinati e, a piacere, con cuori di zucchero.

Cupcake al cacao

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Cuoricini golosi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
100 g di biscotti secchi * 400 g di formaggio fresco spalmabile * 50 g di burro * 15 g di farina * 70 g di zucchero * 2 uova * 30 g di panna acida * 1 cucchiaino di estratto vaniglia * Colorante rosso in gel

Sbriciolate i biscotti nel mixer e mescolateli con il burro fuso e qualche goccia di colorante. Versate il mix sul fondo di un piccolo stampo rettangolare, rivestito di carta da forno. Livellate e mettete in frigo. In una ciotola, sbattete il formaggio con lo zucchero e la farina setacciata. Incorporate le uova, la panna acida, la vaniglia e qualche goccia di colorante. Versate nello stampo e infornate 15 minuti a 180°. Abbassate la temperatura a 120° e continuate la cottura 40 minuti. Lasciate raffreddare nel forno spento, poi passate in frigo almeno 4 ore. Sformate il dolce e ricavate 2 cuori con un coppapasta. Decorate a piacere con cuoricini di zucchero e servite.

Vellutata in crosta

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 12 code di gamberi * 4 carciofi * 100 ml panna fresca * 400 ml di latte * 40 g di farina * 1 tuorlo * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Noce moscata * 1 l di brodo vegetale * Burro * Sale e pepe

Mondate i carciofi eliminando bene tutte le foglie spesse, tuffateli in acqua bollente salata, con il succo del limone, e cuoceteli per circa 10 minuti. Scolateli e tagliateli a spicchi. Sciogliete una noce di burro in una padella, unite i carciofi e lasciate insaporire 5 minuti. Fateli intiepidire e frullateli, per ottenere una purea liscia (se occorre, passatela al setaccio). Sciogliete in una casseruola 40 g di burro. Versate la farina, mescolate rapidamente e fate dorare un minuto. Stemperate con il latte e lasciate addensare 5 minuti, mescolando. Unite la purea di carciofi e una grattugiata di noce moscata, amalgamate e cuocete altri 10 minuti. Versate il brodo caldo e riportate a bollore. Intanto, sgusciate i gamberi, privateli del filo nero e sciacquateli. Unite alla crema di carciofi la panna e il prezzemolo tritato, rigirate e spegnete. Imburrate i bordi di 4 zuppierine che possano andare inforno e dividetevi la crema. Srotolate la sfoglia e ricavate 4 dischi, un paio di cm più larghi dell'imboccatura delle zuppierine. Praticate sui dischi qualche forellino e, a piacere, decorate con cuoricini incisi con uno stampino. Unite i gamberi nelle zuppierine, coprite con i dischi di sfoglia, spennellateli con il tuorlo sbattuto e infornate a 190° per 15 minuti, finché la sfoglia è gonfia e dorata.

Spuma variegata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di lamponi * 300 ml di panna fresca * 50 g di zucchero * 8 g di gelatina in fogli * ½ limone

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Lavate i lamponi e frullateli. Passate la purea al setaccio, versatela in una casseruola con lo zucchero e il succo del limone e scaldate a fuoco basso, mescolando, finché lo zucchero è sciolto. Unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare. Montate la panna e incorporatela alla purea di lamponi, senza amalgamare troppo i composti. Distribuite la spuma variegata in 4 bicchieri e tenete in frigo 4-6 ore. Decorate a piacere con cuori di caramello o di cialda e servite.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
500 g di pasta per pizza pronta * 300 g di pomodorini ciliegia * 6 cucchiai di passata di pomodoro * 1 ciuffo di origano fresco * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Dividete la pasta in 2 parti e stendetele, aiutandovi con uno stampo, formando 2 cuori con il bordo rialzato. Disponeteli su una placca, coperta con carta da forno, spennellate d'olio e stendete la passata. Lavate i pomodorini, affettateli e guarnite le pizze. Salate, cospargete di peperoncino a piacere, irrorate d'olio e infornate 15-20 minuti a 200°. Decorate con l'origano.

Pizze di pomodorini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Crostata di fragole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 400 di fragole * 250 ml di latte * 2 tuorli * 70 g di zucchero * 20 g di farina * 1 baccello di vaniglia * 3 fogli di gelatina * Burro

Incidete la vaniglia a metà per il lungo, unitela al latte in un pentolino, portate a bollore e spegnete. In una casseruola, sbattete i tuorli con 60 g zucchero, usando una frusta a mano. Unite la farina setacciata, il latte filtrato e fate addensare la crema a fuoco dolce. Versatela in una ciotola, coprite con pellicola e fate raffreddare. Foderate con la frolla uno stampo a cuore imburrato. Coprite con carta da forno, una manciata di legumi secchi e infornate 20-25 minuti a 180°. Sfornate, eliminate legumi e carta, sformate e fate raffreddare. Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Lavate e affettate le fragole. Versate la crema nella frolla e disponete le fragole. Portate a bollore una tazzina d'acqua con lo zucchero rimasto e sciogliete la gelatina strizzata. Fate raffreddare, spennellate sulle fragole e lasciate rapprendere.

Salmone alle nocciole

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di salmone senza pelle * 200 g di pomodorini ciliegia * 80 g di misticanza * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 1,5 cm di zenzero fresco * 60 g di nocciole pelate * 2 cucchiai di salsa di soia * 1 lime * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Spremete il lime. Private il salmone di eventuali lische e mettetelo in una pirofila. Mescolate in una ciotolina la salsa di soia con 2 cucchiai di succo del lime, versateli sul salmone, coprite e fate riposare in frigo per circa 30 minuti. Spellate lo zenzero e l'aglio e tritateli finemente. Tostate le nocciole in una padella antiaderente e fatele intiepidire. Tritate grossolanamente gli scalogni sbucciati e le nocciole. Lavate misticanza e pomodorini. Scaldate un filo d'olio nella padella e scottate i filetti di salmone 2 minuti per lato. Trasferiteli su un piatto e teneteli in caldo. Versate nella padella lo scalogno, lo zenzero, l'aglio e fateli rosolare con poco altro olio. Unite i pomodorini, il succo del lime rimasto, una presa di peperoncino e regolate se occorre di sale. Aggiungete le nocciole, fate insaporire e rimettete i filetti nella padella, rigirandoli nel condimento. Serviteli sulla misticanza, cosparsi con il trito di nocciole e accompagnati dai pomodorini.

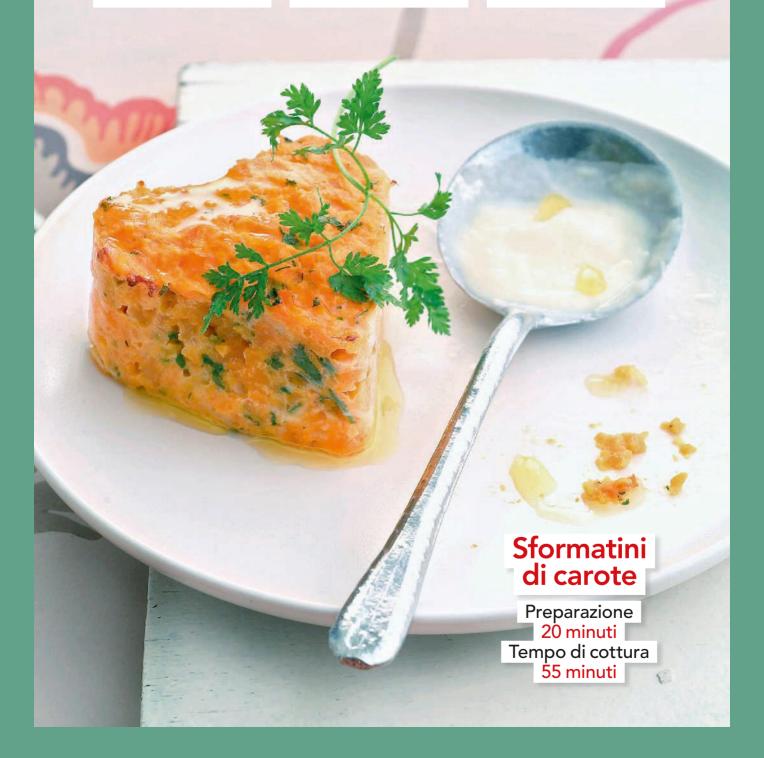
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di carote * 125 g di ricotta * 100 g di taleggio * 25 g di parmigiano reggiano grattugiato * 75 ml di latte * 2 uova * 1 ciuffo di prezzemolo * Noce moscata * Burro * Sale

Raschiate e tagliate a rondelle spesse le carote. Lessatele 15-20 minuti in acqua salata, finché risultano tenere. Scolatele, fatele intiepidire e frullatele nel mixer insieme alla ricotta. Aggiungete le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato e una grattugiata di noce moscata. Amalgamate e regolate di sale. Imburrate 4 stampini a cuore, versate il composto e disponete gli stampini in una teglia, in 3-4 dita di acqua calda. Infornate a 180° per 30 minuti. Intanto, fate fondere il taleggio in un pentolino con il latte. Sfornate i flan, sformateli e serviteli con la salsa di taleggio, guarniti a piacere con prezzemolo fresco.

Sformatini di carote

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Ganache fondente

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di cioccolato fondente * 350 ml di panna fresca * 250 g di biscotti secchi al cioccolato * 100 g di burro * 6 g di gelatina in fogli * 4 fragole * 1 ciuffo di menta * Cacao amaro

Tritate i biscotti nel mixer per ottenere un insieme di briciole fini. Unite il burro fuso e amalgamate. Dividete il composto in 4 stampini a cuore, rivestiti di pellicola, compattate bene e mettete in frigo a solidificare. Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Scaldate la panna in pentolino, mettetene qualche cucchiaiata in una tazzina e scioglietevi la gelatina strizzata. Aggiungete alla panna rimasta il cioccolato a pezzetti e mescolate per scioglierlo. Incorporate la panna con la gelatina e fate raffreddare la crema. Versatela negli stampini e rimettete in frigorifero per almeno 4 ore. Sformate le mousse e servitele con la menta e le fragole, lavate e affettate, spolverizzando a piacere di cacao.

CROCCHETTE
bocconcini di riso con sorpresa

Melanzane e taleggio

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di riso Arborio * 150 g di taleggio * 1 melanzana * ½ cipolla * 1 carota * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo * 1 limone * 100 g di grana padano grattugiato * 2 uova * Pangrattato * Farina * 750 ml di brodo di pollo * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la melanzana, tagliatela a dadini e friggeteli in un filo di olio d'oliva. Scolateli su carta da cucina e salateli. Spellate la cipolla, raschiate la carota e tritatele. Fatele appassire in una casseruola con poco olio d'oliva e burro. Unite il riso e fate tostare. Versate via via il brodo bollente e portate a cottura il riso. Lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e uniteli al riso, fuori dal fuoco, insieme al grana e a un trito di prezzemolo e timo. Regolate di sale e pepate. Allargate il riso su un vassoio e lasciatelo raffreddare. Prendetene una porzione grande quanto un'albicocca, inserite all'interno qualche pezzetto di melanzana e taleggio, richiudete il riso e modellate la crocchetta. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Passate le crocchette nella farina, nelle uova, nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi. Scolatele su carta da cucina e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di riso Arborio * 200 g di ragù pronto * 100 g di mozzarella * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 bustina di zafferano * 100 ml vino bianco * 2 uova * Pangrattato * Farina * 1,2 l di brodo vegetale * Burro * Olio di semi di arachidi * Sale

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. In una casseruola, con una noce di burro, fate appassire la cipolla, spellata e tritata. Aggiungete il riso, fate tostare e sfumate con il vino. Lasciate evaporare l'alcol e portate a cottura il riso unendo poco a poco il brodo bollente e sciogliendo nell'ultimo mestolino lo zafferano. Fuori dal fuoco, aggiungete il parmigiano, una noce di burro e mescolate. Regolate di sale, stendete il riso su un vassoio e fate raffreddare. Prelevate un po' di riso, mettete al centro un cucchiaino di ragù e un dadino di mozzarella, richiudete e modellate la crocchetta. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Passate le crocchette nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato e friggetele in abbondante olio. Scolatele su carta da cucina e servite.

Allo zafferano e ragù

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

CROCCHETTE DI RISO

In brodo di pollo

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g di riso originario * 400 g di petto di pollo con la pelle * 1 patata * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 4 pomodorini ciliegia * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 g di grana padano grattugiato * 1 uovo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mettete in una pentola il sedano pulito, la patata e la cipolla sbucciate, il prezzemolo e i pomodorini lavati. Versate 1,2 litri d'acqua, salate e portate a bollore. Unite il pollo e lessate 30 minuti. Nel frattempo, versate in una casseruola il riso, 320 ml di acqua salata e un filo d'olio. Portate a bollore e cuocete circa 15 minuti, coperto. Fuori dal fuoco, unite grana e uovo e allargate il riso su un vassoio. Fate raffreddare. Formate crocchette grandi quanto una noce e doratele in una padella, con un dito d'olio, scolandole su carta da cucina. Intanto, filtrate il brodo, spellate il pollo e sfilacciatelo. Serviteli nei piatti con le crocchette.

Farcite al vitello

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Arborio * 200 g di polpa di vitello * 40 g di grana padano grattugiato * 3 uova * 1 ciuffo di salvia * 750 ml di brodo di pollo * Pangrattato * Noce moscata * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il vitello a bocconcini e rosolateli in un tegame con una noce di burro, sale e pepe. Fateli raffreddare e frullateli con 2-3 foglie di salvia e metà del grana. In una casseruola, fate tostare il riso con un filo di olio d'oliva, poco burro e un rametto di salvia. Portatelo a cottura unendo il brodo poco a poco. Eliminate la salvia e, fuori dal fuoco, aggiungete il grana rimasto, una grattugiata di noce moscata e mescolate. Fate intiepidire, incorporate un uovo sbattuto, allargate il riso su un vassoio e lasciate raffreddare. Prelevate una porzione di riso grande quanto un'albicocca, inserite al centro un po' di vitello, richiudete e formate la crocchetta. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Passate le crocchette nelle uova rimaste, sbattute, nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele su carta da cucina e servite.

CROCCHETTE DI RISO

Verdi al pesto

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di riso originario * 120 g di pesto * 1 mozzarella * 4 uova * 120 g di passata di pomodoro * 120 ml di panna fresca * 800 ml di brodo vegetale * 50 g di grana padano grattugiato * 1 spicchio d'aglio * Pangrattato * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Versate riso e brodo in una pentola, portate a bollore, cuocete 15 minuti coperto, spegnete e fate intiepidire. Sgusciate 3 uova e separate tuorli e albumi. Unite i tuorli al riso insieme al grana. Mescolate e allargate il riso in un vassoio. Fate raffreddare. Dorate l'aglio schiacciato in un tegame con poco olio d'oliva. Unite la passata, sale, pepe e fate sobbollire 10 minuti. Intanto, formate con il riso crocchette coniche, grandi quanto un'albicocca, inserendo al centro un dadino di mozzarella. Sbattete gli albumi con l'uovo rimasto e passatevi le crocchette, poi rotolatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi, scolandole su carta da cucina. Unite alla salsa la panna e servitela con le crocchette e una macinata di pepe.

Di verdure e semi di zucca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di riso originario * 2 carote * 2 cipollotti sottili * 2 uova * 40 g di grana padano grattugiato * 2 cucchiai di semi di zucca * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e conditelo in una ciotola con un filo d'olio, il grana e una macinata di pepe. Fate raffreddare. Mondate i cipollotti e affettateli a rondelle sottili, compresa la parte verde più tenera. Raschiate e grattugiate le carote. Rosolatele in una padella con i cipollotti, i semi di zucca tritati grossolanamente, un filo d'olio, sale e pepe. Unite al riso il mix di carote, le uova e amalgamate. Formate tante crocchette appiattite, passatele nel pangrattato e doratele in una padella, con un dito di olio caldo, 3-4 minuti per parte. Scolatele su carta da cucina e servite.

CROCCHETTE DI RISO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso originario * 100 g di grissini * 100 g di mozzarella * 3 uova * 6 cucchiai di grana padano grattugiato * 500 ml di brodo di pollo * 40 g di burro * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Portate a bollore il brodo con una grossa noce di burro, versate il riso, mescolate e cuocete coperto a fuoco dolce per circa 15 minuti, finché il brodo è assorbito. Fuori dal fuoco incorporate il grana e le uova. Allargate il riso su un vassoio e lasciate raffreddare. Nel frattempo, tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Tritate i grissini finemente nel mixer, per ottenere una panatura grossolana. Prelevate una porzione di riso grande quanto un'albicocca, inserite al centro un pezzetto di mozzarella, richiudete e modellate la crocchetta. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti. Passate le crocchette nella panatura di grissini e friggetele in abbondante olio caldo. Scolatele su carta da cucina e servitele, a piacere su un letto di insalata.

Con mozzarella filante

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

In salsa di pomodoro

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso originario * 120 g di scamorza affumicata * 150 g di passata di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 3 uova * 80 g di grana padano grattugiato * 2 rametti di rosmarino * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua bollente salata. Scolatelo e fatelo raffreddare. Nel frattempo, fate dorare l'aglio in una padella con un filo d'olio e un rametto di rosmarino, versate la passata , salate e lasciate sobbollire 10 minuti. Tagliate la scamorza a dadini. Mescolate il riso in una ciotola con un uovo, 2 cucchiai di pangrattato, il grana e gli aghi del rosmarino rimasto, tritati. Formate tante crocchette allungate, inserendo in ognuna un pezzetto di scamorza. Passatele nelle uova rimaste, sbattute, nel pangrattato e friggetele in un dito di olio caldo. Scolatele su carta da cucina e servitele con la salsa.

CROCCHETTE DI RISO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Arborio * 200 g di pesce spada * 2 filetti di acciughe sott'olio * 1 spicchio d'aglio * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 uova * Farina * Pangrattato * Burro * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo, unite una noce di burro, il parmigiano e mescolate. Stendete il riso su un vassoio e fate raffreddare. Intanto, private il pesce di pelle e lische e tagliate la polpa a dadini. Dorate l'aglio, spellato e tritato, in una padella con un filo di olio d'oliva. Unite lo spada, i filetti di acciughe a pezzetti e i capperi, cuocete 2-3 minuti e spegnete. Unite il prezzemolo tritato e regolate di sale. Formate con il riso crocchette grandi quanto un'albicocca, inserendo in ognuna un po' di pesce. Infarinate le crocchette, passatele nelle uova sbattute, nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele su carta da cucina e servite.

Marinare al pesce spada

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Dolci in crema di torrone

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g di riso originario * 100 g di torrone morbido * 2 brioche * 600 ml di latte * 70 g di zucchero * ½ stecca di cannella * 1 limone * 1 arancia * 1 scorza di arancia candita * 3 uova * Farina * Olio di semi di arachidi * Sale

Lessate il riso in una pentola con acqua bollente, salata leggermente. Intanto, lavate arancia e limone e grattugiate le scorze. Scolate il riso al dente e riversatelo nella casseruola. Unite le scorze grattugiate, 500 ml di latte, la cannella, lo zucchero e fate sobbollire 25 minuti a fuoco molto dolce, finché il latte è assorbito. Fate intiepidire, incorporate un uovo e stendete il riso su un vassoio a circa 2 cm di spessore. Livellate e fate raffreddare. Tritate un pezzetto di scorza candita e riducete il resto a dadini. Sbriciolate le brioche nel mixer, per ottenere una panure grossolana (meglio se sono un po' rafferme, oppure asciugatele qualche minuto in forno a 160°). Tagliate il riso a quadrotti, passateli nelle uova rimaste, sbattute, e nella panure. Friggeteli in un dito di olio caldo. Nel frattempo, tagliate il torrone a pezzetti e scioglieteli in un pentolino con il latte rimasto e la scorza candita tritata, per ottenere una crema. Scolate le crocchette su carta da cucina e servitele con la crema e i canditi rimasti.

CARNE
i secondi piatti sposano gli agrumi

Arrosto all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg carré di vitello disossato * 2 arance * 1 cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le arance, ricavate la scorza colorata e dividetele a spicchi, eliminando le pellicine. In una casseruola, che vada sulla fiamma e in forno, fate appassire la cipolla spellata e tritata con poco olio e burro. Unite la carne e rosolatela su tutti i lati. Aggiungete le arance, sale, pepe e infornate 45 minuti a 170°. Servite con la scorza, tagliata a filetti sottili, e il prezzemolo.

Maiale in agrodolce

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di lonza di maiale a pezzetti * ½ peperone verde * ½ peperone rosso * 1 carota * 1 spicchio d'aglio * 1 cipollotto sottile * 1 limone * 1 uovo * 1 cucchiaino di amido di mais * Farina di mais macinata fine (fumetto) * 50 g di zucchero * 2 cucchiai di ketchup * 20 ml di aceto di riso o bianco * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Riducete a bocconcini la lonza. Sbattete l'uovo in una ciotola con l'amido e unite la carne. Mescolate, coprite e fate riposare 20 minuti in frigo. Scolate i bocconcini dal composto in eccesso, passateli nella farina di mais e friggeteli in un tegame con abbondante olio di semi ben caldo. Scolateli man mano su carta assorbente e salateli. Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Mondate i peperoni e il cipollotto, raschiate la carota e riduceteli a julienne. Fateli appassire in una padella con l'aglio schiacciato, un filo di olio d'oliva e le scorzette di limone. Aggiungete lo zucchero, l'aceto, 3 cucchiai di succo di limone e il ketchup. Unite i bocconcini di maiale fritti, rigirateli nella salsa e servite.

Filetto al miele

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 filetti di maiale da circa 500 g l'uno * 6 arance * 2 cipolle * 2 cucchiai di miele * 2 cucchiai di pinoli * Peperoncino in fiocchi * Burro * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate a spicchi le cipolle. Lavate le arance. Ricavate da 3 arance la scorza a striscioline, poi spremetele tutte. Rosolate i filetti di maiale in una casseruola con una noce di burro, girandoli da tutti i lati. Aggiungete il miele, il succo delle arance, le striscioline di scorza, le cipolle, i pinoli e una presa di peperoncino. Salate e pepate a piacere. Coprite e cuocete a fuoco lento per 30 minuti, irrorando di tanto in tanto i filetti con il loro fondo di cottura.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fusi di pollo * 200 g di riso Basmati * 1 arancia * 1 limone * 1 cucchiaino di curry * 1 ciuffo di menta * Zucchero * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Cospargete le cosce di pollo, in una pirofila, con il curry, un cucchiaino di zucchero, sale, pepe. Irrorate con il succo del limone e un filo d'olio. Lavate l'arancia, tagliatela a fette sottili, disponetele sulla carne e salate. Coprite con pellicola e fate marinare un'ora in frigo. Infornate la pirofila 45 minuti a 180º. Sciacquate il riso in un colino, mettetelo in una casseruola con 400 ml di acqua salata, coprite, portate a bollore, cuocete 10 minuti e spegnete. Fate riposare 10 minuti, senza scoprire. Servite il pollo con il riso e la menta a filetti.

Pollo glassato

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Ossibuchi con gremolada

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 ossibuchi di vitello * 2 finocchi * 1 carota * 1 cipolla * 2 gambi di sedano * 2 arance * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 400 ml di brodo di carne * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le arance, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mondate e tritate in modo grossolano carota, sedano, cipolla e aglio. Infarinate gli ossibuchi e rosolateli in una larga casseruola con poco olio e burro, girandoli una volta. Toglieteli e fate appassire nella casseruola il trito. Riunite gli ossibuchi e rigirateli nel soffritto. Versate il succo delle arance, salate, pepate e cuocete un'ora e 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con il brodo. A metà cottura, unite i finocchi, puliti e tagliati a spicchi. Servite gli ossibuchi spolverizzati con la scorza di arancia, mescolata con il prezzemolo tritato.

Tajine ai carciofi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 sovracosce di pollo * 8 carciofi * 400 ml di brodo di pollo * 1 limone * 80 g di olive verdi * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * Peperoncino in polvere * 1 bustina di zafferano * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite le cosce di pollo con sale e pepe. Sciogliete lo zafferano nel brodo. Versate un filo d'olio in una tajine, o in una casseruola (se possibile di coccio) che vada sul fuoco e in forno. Disponetevi le sovracosce, cospargete con lo zenzero, una presa di peperoncino e versate il brodo. Coprite e cuocete a fuoco dolce 20 minuti. Mondate e tagliate a spicchi i carciofi, lavate e riducete a pezzetti il limone e aggiungeteli al pollo con le olive. Continuate la cottura sul fuoco altri 20 minuti. Regolate di sale, pepate a piacere e irrorate con un filo d'olio. Rimettete il coperchio e passate il recipiente per 15 minuti in forno a 220°.

CARNE CON AGRUMI

Polletto al sale e lime

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 polletto da circa 750 g * 2 lime * 2 spicchi d'aglio * 1 mazzetto aromatico (timo, alloro, rosmarino) * 3 kg di sale grosso * Pepe

Foderate una casseruola capiente, che vada in forno, con un largo pezzo di alluminio. Versate sul fondo uno strato di sale grosso spesso circa 4 cm. Lavate il lime, spremetene uno, massaggiate il succo sul polletto e pepatelo. Inserite nel ventre le scorze spremute, il lime rimasto tagliato a metà, le erbe e gli spicchi d'aglio non sbucciati. Sistemate il polletto nella casseruola, coprite con il sale rimasto, senza lasciare spazi vuoti, e infornate a 240° per 50-60 minuti.

Costolette al limone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 costolette di maiale * 60 g di frutti del cappero in salamoia * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * ½ limone * 1 bicchiere di vino bianco *1 bicchiere di brodo di pollo * 1 cucchiaio di farina * 2 uova * Pangrattato * Peperoncino in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * Timo secco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Passate le costolette nelle uova sbattute e nel pangrattato, mescolato con una generosa macinata di pepe. Doratele in una padella, che vada sulla fiamma al forno, con un filo d'olio, sale, pepe e timo, un paio di minuti per lato. Trasferite la padella 15-20 minuti in forno a 200°, girando le costolette una volta, finché sono tenere. Nel frattempo, fate appassire lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, in un'altra padella con una noce di burro. Cospargete con la farina e mescolate un minuto. Versate il vino e il brodo, staccate bene il fondo con una paletta, portate a bollore e fate ridurrà della metà. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Unite nella padella i frutti del cappero, scorza e succo, il prezzemolo tritato, peperoncino a piacere e cuocete a fuoco dolce qualche altro minuto. Trasferite nella padella le costolette e lasciatele insaporire qualche minuto, irrorandole con il sughetto.

CARNE CON AGRUMI

Pollo in cocotte

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo da circa 1 kg * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 cipolla * 3 limoni * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e affettate un limone. Mescolate le fette in una ciotola con il succo dei limoni rimasti, un filo d'olio e le foglioline del timo. Mettete nella ciotola il pollo, rigiratelo, coprite con pellicola e fate riposare un'ora in frigo, irrorando ogni tanto il pollo con la marinata. Trasferitelo in una pirofila unta d'olio e versatevi sopra la marinata, con le fette di limone. Unite i pomodorini lavati e la cipolla, sbucciata e tagliata a spicchietti. Salate, pepate e infornate a 200° per circa un'ora, bagnando ogni tanto il pollo con il suo fondo di cottura.

Cosciotto tarocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 cosciotto di agnello da circa 1,5 kg * 2 arance tarocco * 1 cipolla rossa * 1 testa d'aglio * 1 ciuffo di timo * 1 foglia di alloro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe in grani

Mettete il cosciotto in una ciotola con un filo d'olio e il succo di un'arancia. Unite la cipolla spellata e tagliata a fettine, il timo, l'alloro e qualche grano di pepe. Coprite con pellicola e fate riposare 2 ore in frigo, girando spesso il cosciotto. Lavate e affetta l'arancia rimasta e dividete la testa d'aglio a spicchi. Scolate il cosciotto (conservate la marinata), salatelo e pepatelo. Mettetelo in una pirofila con le fettine di cipolla, gli spicchi d'aglio non pelati, le fette d'arancia e infornate 45 minuti a 210°, irrorando di tanto in tanto il cosciotto col fondo di cottura e la marinata filtrata. Togliete il cosciotto dalla pirofila e avvolgetelo in alluminio. Versate il fondo di cottura in un pentolino e fatelo ridurre sul fuoco. Servite il cosciotto con la salsa.

CARNE CON AGRUMI

Involtini al mandarino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fettine di fesa di tacchino * 8 fette di pancetta * 3 mandarini * 120 g di pecorino grattugiato * 1 scalogno * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i mandarini, grattugiate la scorza e mescolatela con il pecorino, poi spremete il succo. Cospargete il mix di scorza e pecorino sulle fettine di tacchino, arrotolatele, avvolgete gli involtini nella pancetta e fermateli con alcuni stecchini. Scaldate in una padella un filo d'olio e fate appassire lo scalogno, spellato e tritato. Unite gli involtini e rosolateli su tutti i lati. Versate il succo dei mandarini, regolate se occorre di sale, coprite e cuocete 10 minuti. Tostate qualche istante i pinoli in una padellina antiaderente, cospargeteli sugli involtini e servite.

Spezzatino di vitello in salsa

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg di spezzatino di vitello * 300 g di riso Basmati * 1 porro * 1 cipolla * 1 carota * 2 lime * 100 ml di panna fresca * 2 tuorli * 40 g di farina * 1 l di brodo di carne * Burro * Sale e pepe

Scaldate una noce di burro in una casseruola e fate rosolare la carne. Coprite con il brodo, regolate di sale, pepate, mettete il coperchio e fate sobbollire per un'ora minuti. Sgocciolate la carne, tenetela da parte e filtrate il brodo. Fate sciogliere nella casseruola 40 g di burro. Aggiungete la farina, rigirando velocemente, e cuocete 2 minuti, mescolando. Versate 700 ml del brodo filtrato, sempre mescolando, e fate addensare la salsa. Intanto, versate il riso in una pentola con 600 ml di acqua salata, coprite e portate a bollore; cuocete 10 minuti, spegnete e fate riposare 10 minuti coperto. Lavate i lime, ricavate la scorza di uno a filetti e spremeteli entrambi. Unite il succo alla salsa, riunite la carne e cuocete a fuoco dolce 10 minuti. Sbattete in una ciotola i tuorli con la panna. Versate il composto nella casseruola, mescolate per 2 minuti, completate con i filetti di scorza, pepate e servite accompagnando lo spezzatino con il riso.

CARNE CON AGRUMI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg di spezzatino di agnello * 200 g di fave surgelate * 2 patate * 1 cipolla * 1 limone * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * Peperoncino in polvere * 1 bustina di zafferano * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la carne in una casseruola con un filo d'olio. Unite la cipolla, spellata e tritata, una presa di peperoncino, lo zenzero e lo zafferano, sciolto in un mestolino di brodo. Salate, pepate e bagnate a filo con altro brodo. Portate a bollore e cuocete, coperto, per un'ora. Tagliate a tocchi le patate sbucciate e il limone lavato, uniteli alla carne e proseguite la cottura 20 minuti. Scottate le fave in acqua bollente, sbucciatele e aggiungetele allo spezzatino. Regolate se occorre di sale e cuocete, altri 10 minuti. Cospargete con il prezzemolo, tritato grossolanamente, e servite.

Stufato di agnello e fave

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 40 minuti

Scrigni di fillo alle verdure

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 fogli di pasta fillo * 600 g di spezzatino di agnello * 1 peperone giallo * 1 melanzana * 2 scalogni * 1 limone * 40 g di mandorle pelate * 30 g di zenzero fresco * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaio di miele * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e affettate lo zenzero. Sbucciate e tritate gli scalogni. Fate rosolare la carne in un tegame con un giro d'olio. Unite zenzero, scalogni, cumino, un filo d'acqua, sale, pepe e fate sobbollire 30 minuti. Aggiungete melanzana e peperone, mondati e tagliati a tocchi, e cuocete altri 30 minuti. Intanto, lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Aggiungeteli alla carne insieme a mandorle e miele, cuocete 10 minuti e spegnete. Sovrapponete i fogli di fillo sul piano di lavoro, spennellandoli ognuno con un velo di burro fuso. Tagliateli in 4 e disponete ogni rettangolo di fogli sovrapposti in una cocottina imburrata, lasciando sbordare la fillo. Dividete lo spezzatino nelle cocottine, richiudetevi sopra la pasta che sborda, spennellate di burro fuso e infornate 10-15 minuti a 200°, finché la fillo è dorata.

BIETOLE

le foglie verdi più ricche di gusto

Gnocchi alla fontina

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di gnocchi * 200 g di bietole colorate * 200 g di fontina * 200 g di pancetta a fette spesse * 100 ml di panna fresca * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Grattugiate il formaggio a filetti con una grattugia a fori larghi. Mettetelo in una casseruola con la panna e fatelo sciogliere a fiamma bassissima, mescolando. Riducete la pancetta a bastoncini e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio. Unite le bietole, mondate e tagliate a striscioline, mescolate, coprite e fate appassire le foglie. Intanto, tuffate gli gnocchi in acqua bollente salata. Appena salgono a galla, scolateli con un mestolo forato, trasferiteli direttamente nella padella, pepate a piacere e rigirate delicatamente. Completate con la crema di fontina e servite subito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

240 g di bietole * 2 uova * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 4 cucchiai di latte * 8 gherigli di noci * Pangrattato * Burro

Mondate e scottate 2 minuti le bietole in acqua salata. Scolatele, strizzatele bene e tritatele grossolanamente. Mescolatele in una ciotola con le uova, il parmigiano, il latte e una noce di burro morbido. Unite metà delle noci, tritate finemente. Regolate di sale e pepate. Imburrate 4 stampini, cospargeteli di pangrattato e versate il composto. Disponete gli stampini in una teglia, in 3-4 dita di acqua calda. Cuocete a bagnomaria in forno a 180° per 30 minuti. Sformate e cospargete con le noci rimaste, sminuzzate.

Flan con le noci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Crema di topinambur

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di bietole * 200 g di topinambur * 2 coste di sedano * 1 patata * 1 cipolla * 1 ciuffo di maggiorana * 40 g di grana padano grattugiato * Brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate i topinambur e la patata, mondate il sedano, tagliateli a dadini e metteteli in una casseruola coperti a filo di brodo. Unite qualche foglia di maggiorana, portate a bollore e fate sobbollire 20 minuti. In una padella, fate appassire la cipolla, spellata e affettata, con qualche foglia di maggiorana, un filo d'olio e una noce di burro. Unite le bietole, mondate e spezzettate, sale, pepe e saltate 5 minuti. Frullate la minestra, fuori dal fuoco, con un mixer a immersione per ottenere una crema. Diluite se occorre con altro brodo, regolate di sale e dividetela nei piatti. Pepate e completate con le bietole saltate e il grana.

Frittata alle cipolle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 400 g di bietole * 2 cipolle * 80 g di misticanza * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire le cipolle, spellate e affettate, in una padella con un fino d'olio. Mondate e sminuzzate le bietole. Unitele alle cipolle, salate, pepate e cuocete 5 minuti. Sbattete le uova in una ciotola, unite bietole e cipolle, amalgamate e regolate se occorre di sale e pepe. Versate il composto in una pirofila imburrata e cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 150 g di bietole * 500 g di patate * 1 cipolla * 200 g di piselli surgelati * 100 g di formaggio fresco spalmabile * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 uova * 1 ciuffo di maggiorana * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la cipolla, spellata e tritata, in una padella con un filo d'olio. Unite le patate, pelate e a dadini, un rametto di maggiorana e cuocete 10 minuti. Aggiungete i piselli, le bietole pulite a striscioline, sale, pepe e saltate 5 minuti finché le patate risultano tenere. Mescolate in una ciotola gli ortaggi intiepiditi con il formaggio fresco, il parmigiano e le uova. Stendete la pasta in uno stampo, lasciandola sulla carta da forno. Bucherellate il fondo, versate il composto, pepate e infornate 40 minuti a 180°. Guarnite con maggiorana fresca e, a piacere, una manciata di piselli lessati.

Torta salata di patate e piselli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Gnocchi verdi al pomodoro

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di farina di ceci * 200 g di bietole * 200 g di patate * 500 g di pomodori datterini * 1 scalogno * 2 uova * 40 g di grana padano grattugiato * 1 mazzetto di timo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate le patate in acqua salata, pelatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendole in una ciotola. Mondate e lavate le bietole, lessatele 3-4 minuti in poca acqua salata, scolatele, strizzatele bene e tritatele in modo grossolano. Unitele alle patate insieme alla farina di ceci setacciata e impastate. Sbattete le uova in una ciotolina e aggiungetele al composto, poco per volta, impastando e fermandovi quando avrete ottenuto un insieme morbido ma ben legato (a seconda della qualità di patate e farina potrebbe servire più o meno uovo). Unite metà del grana e regolate di sale. Avvolgete in pellicola e fate riposare in frigo. Scottate i datterini in acqua bollente, pelateli e sminuzzateli. Sbucciate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio, unite i pomodori e qualche rametto di timo, salate e cuocete 15 minuti. Riprendete il composto e ricavate gli gnocchi rotondi, allineandoli via via su un vassoio coperto di carta da forno. Tuffateli in acqua bollente salata. Quando salgono a galla, scolateli con un mestolo forato e trasferiteli nel sugo (eliminate il timo). Rigirate delicatamente e servite con il grana rimasto.

Minestrone di farro

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di farro perlato * 500 g di bietole * 100 g di funghi champignon * ½ cipolla * 40 g di grana padano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * 1 peperoncino fresco * 1 filoncino di pane * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Unite i funghi, puliti e affettati, fate insaporire, aggiungete il farro, rigirate e bagnate con il brodo. Portate a bollore e cuocete 30 minuti fuoco dolce. Mondate le bietole, tagliatele a striscioline, unitele alla minestra e proseguite la cottura 10 minuti. Intanto, affettate il pane e passatelo qualche minuto in forno a 180°, per tostarlo leggermente. Togliete la minestra dal fuoco, regolate di sale, pepate e completate con il peperoncino, pulito e tagliato a rondelle. Servite con un filo d'olio, il grana e il pane tostato.

Torta alle erbe

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di farina * 500 g di bietole * 1 cipolla * 250 g di ricotta * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 uovo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Impastate la farina, sul piano di lavoro, con 8 cucchiai d'olio e circa 200 ml d'acqua, fino a ottenere un composto omogeneo e liscio. Avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti. Nel frattempo, mondate le bietole, scottatele 5 minuti in acqua bollente salata, scolatele, strizzatele bene e tritatele grossolanamente. Mescolatele in una ciotola con la ricotta, il parmigiano e l'uovo. Regolate di sale e pepate. Dividete la pasta a metà e stendetela con il mattarello in 2 sfoglie sottili. Disponetene una in uno stampo unto di olio, facendola risalire sui bordi. Versate il ripieno, coprite con la sfoglia rimasta, sigillate e rifilate la pasta in eccesso. Infornate a 180° per circa 45 minuti.

Tagliata di tonno scottato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di filetto di tonno * 600 g di bietole colorate * 1 cipolla * 1 cucchiaio di granella di mandorle * 2 cucchiaini di semi sesamo * 1 limone * Salsa Worcestershire * Aceto di mele * Brodo vegetale * Zucchero * Olio extravergine d'oliva * extravergine d'oliva * Sale e pepe

Irrorate il tonno in una terrina con il succo del limone e una spruzzata di Worcestershire. Cospargete con le mandorle, rigirate, coprite con pellicola e fate riposare. Scaldate un filo d'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla, spellata e tritata. Unite le bietole pulite e spezzettate, un pizzico di sale, uno di zucchero e sfumate con 2-3 cucchiai di aceto. Versate un filo di brodo, portate a bollore e fate sobbollire finché il fondo si restringe. Intanto, rosolate il tonno in un'altra padella, con un filo d'olio, circa un minuto per lato. Spegnete e trasferite in forno a 80° per 10-15 minuti. Dividete sui piatti le bietole, il tonno affettato a tranci spessi e cospargete con il sesamo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 mazzo di bietole * 800 g di patate * 1 finocchio * 5-6 foglie di lattuga * 100 g di pancetta * 1 cucchiaio di maionese * Timo secco * 1 cucchiaino di zucchero * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate separatamente in acqua salata le patate lavate e il finocchio mondato, poi scolateli. Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Riducete il finocchio a spicchietti. Nel frattempo, rosolate la pancetta in una padella, senza condimento, fino a renderla croccante. Sgocciolatela su carta da cucina e ripassate nella padella i finocchi e la lattuga, lavata e tagliata a striscioline. Intanto, scottate in acqua bollente salata le bietole pulite e scolatele al dente. In una ciotola, mescolate la maionese con lo zucchero, un filo d'olio, uno di aceto e una presa di timo. Regolate di sale e pepate. Unite alla salsa gli ortaggi, mescolate delicatamente e servite con la pancetta spezzettata.

Insalata tiepida

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

BIETOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g di riso * 200 g di polpa di manzo macinata * 1 mazzetto di bietole * 1 cipolla * 400 g di pomodori pelati * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di menta * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata. Intanto, mondate le bietole, scegliete 8 foglie larghe, scottatele 2 minuti in acqua salata, scolatele e stendetele su un telo. Fate appassire in una padella la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite la carne e rosolate. Scolate bene il riso e mescolatelo con la carne e le bietole rimaste, tritate con qualche foglia di menta. Regolate di sale e pepate. Dividete il composto di riso sulle foglie di bietole, avvolgete e formate i fagottini. Dorate l'aglio spellato, con un filo d'olio, in un tegame ampio. Unite i pelati spezzettati, salate, pepate e portate a bollore. Disponete i fagottini nel tegame, condite con pepe e peperoncino a piacere e mettete il coperchio. Cuocete 20 minuti a fuoco dolce e servite, a piacere con menta fresca.

Fagottini di riso e carne

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Lasagne al gorgonzola

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di lasagne fresche * 150 g di gorgonzola * 1 mazzo di bietole * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di farina * 600 ml di latte * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Sciogliete 50 g di burro in una casseruola, unite la farina e mescolate finché il composto si stacca dalle pareti. Stemperate con il latte caldo a filo, rigirando velocemente, e fate addensare la besciamella. Spegnete e insaporite con sale, pepe e noce moscata. Lavate le bietole, tagliatele a pezzetti, scottatele 2 minuti in acqua salata e scolatele. Se occorre, scottate anche le lasagne in acqua salata e scolatele stendendole su un telo. Spalmate un velo di besciamella sul fondo di una pirofila imburrata e alternate lasagne, besciamella, gorgonzola a ciuffetti, bietole e parmigiano. Terminate con il parmigiano e fiocchetti di burro, tenendo da parte qualche pezzetto di bietole. Infornate 30 minuti a 180°. Sfornate, guarnite con le bietole tenute da parte e servite in tavola.

LATTE DI COCCO

il tocco esotico che vi incanterà

Crema di patate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di patate * 1 cuore di verza * 1 scalogno * 200 g di salmone affumicato * 100 ml di latte di cocco non dolcificato * 500 ml di brodo vegetale * 100 g di yogurt greco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate rosolare lo scalogno, spellato e tritato, in una casseruola con 2-3 cucchiai d'olio. Unite le patate sbucciate e ridotte a dadini, sale, pepe e lasciate insaporire qualche minuto. Versate il brodo caldo, il latte di cocco e portate a bollore. Cuocete per 15-20 minuti, finché le patate sono morbide. Frullate con il mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia, diluendo se occorre con poco altro brodo. Riportate a bollore e unite la verza, mondata e tagliata a pezzetti. Lasciatela appassire per qualche altro minuto, spegnete e completate con lo yogurt. Mescolate, guarnite con il salmone, pepate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 g di lenticchie gialle decorticate * 1 peperone giallo * 1 carota * 200 g di patate * 1 rapa screziata o viola * 1 scalogno * 250 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 cm di zenzero fresco * 1 spicchio d'aglio * 1 l di brodo vegetale * 1 bustina di zafferano * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la rapa e tagliatela in orizzontale a fettine molto sottili. Sistematele su una placca foderata con carta da forno, condite con olio e sale e infornate 50 minuti a 120° fino a ottenere chips croccanti. Mondate e tagliate grossolanamente peperone, carota e patate. Spellate e tritate finemente l'aglio, lo scalogno, lo zenzero e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Spolverizzate con un cucchiaino di curry e fate tostare qualche istante. Sfumate con il brodo, versate il latte di cocco e unite le lenticchie. Cuocete a fuoco basso per 20-25 minuti, finché ortaggi e lenticchie sono teneri. Frullate con un mixer a immersione e insaporite con il succo del lime. Regolate di sale, pepate a piacere e dividete nelle scodelle. Guarnite con un pizzico di curry, le chips di rapa e servite.

Minestra di lenticchie gialle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

Tofu alle spezie con Basmati

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di tofu * 200g di riso Basmati * 2 carote * 1 cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 cucchiaio di uvetta * 2 cucchiai di salsa di soia * 1 cucchiaino di 5 spezie cinesi * 1 cucchiaino di curcuma * 1 cucchiaino di semi di sesamo * 2 anici stellati * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate il tofu a dadini e fateli marinare un'ora in un piatto con la soia, un filo d'olio e le 5 spezie cinesi. Raschiate e affettate le carote. Spellate e tritate in modo grossolano cipolla e aglio.
Dorateli in un tegame con un anice e un filo d'olio, unite le carote, spolverizzate con la curcuma, aggiungete il tofu e lasciate insaporire. Versate il latte di cocco e fate sobbollire finché il sughetto è denso e le carote tenere; regolate di sale. Intanto, versate il riso in un pentolino con l'anice rimasto, l'uvetta e 400 ml di acqua salata. Coprite, portate a bollore, cuocete 10 minuti, spegnete e fate riposare 10 minuti, sempre coperto. Servite il tofu con il riso, i semi di sesamo e un trito di erba cipollina e prezzemolo. Accompagnate a piacere con spicchi di limone.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 uova * 1 cucchiaino di garam masala (tipo di curry indiano) * 2 cipolle * 200 g di polpa di pomodoro * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 cucchiaio di semi di cumino * ½ stecca di cannella * ½ lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate le cipolle, tagliatele a rondelle e rosolatele in una padella con un filo d'olio, i semi di cumino e la cannella. Spolverizzate con il garam masala e fatelo tostare un minuto, mescolando. Versate il pomodoro, il latte di cocco e un filo d'acqua. Salate, pepate e cuocete a fuoco dolce 15-20 minuti, finché le cipolle sono molto morbide. Rassodate intanto le uova per 10 minuti in acqua bollente, passatele sotto l'acqua fredda e sgusciatele. Spremete sulle cipolle il lime, tagliate le uova a metà e disponetele nella casseruola, con i tuorli verso l'alto. Riscaldate 3 minuti e servite, a piacere con prezzemolo fresco.

Uova all'indiana

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Umido di ceci

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di ceci lessati * 2 pomodori * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di curry * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 lime * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una pentola, fate appassire con un filo d'olio la cipolla e l'aglio, spellati e tritati. Aggiungete i ceci, il curry, il cumino, la cannella e fate insaporire un minuto mescolando. Versate il latte di cocco, salate, pepate e portate a bollore. Lavate i pomodori, tagliateli a dadini e unitene 2/3 ai ceci. Fate sobbollire 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché l'intingolo è leggermente ridotto e addensato. Fuori dal fuoco insaporite con il succo del lime. Guarnite con i pomodori rimasti e il prezzemolo sminuzzato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di spezzatino di agnello * 1 cucchiaino di curcuma * 2 cipolle * 1 spicchio d'aglio * 2 patate dolci * 350 g di ananas sciroppato * 300 ml di brodo di pollo * 100 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tritate le cipolle e l'aglio. Pelate e tagliate a dadini le patate. Mescolate 2-3 cucchiai di farina con la curcuma e passatevi i pezzi di agnello. Rosolateli da tutti i lati in una casseruola, con un filo d'olio. Toglieteli e unite nella casseruola patate, cipolle, aglio e poco altro olio. Fate insaporire, versate il brodo e raschiate bene il fondo. Riunite la carne e cuocete a fuoco lento 40 minuti, coperto, bagnando se occorre con altro brodo o acqua. Scolate l'ananas, riducetelo a pezzetti e uniteli all'agnello insieme al latte di cocco. Regolate di sale, pepate e cuocete altri 5 minuti. Servite con il coriandolo o il prezzemolo tritato.

Stufato di agnello

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Salmone cremoso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di salmone senza pelle * 200 g di spaghetti di riso cinesi * 1 mazzetto di bietoline * 100 ml di latte di cocco non dolcificato * 300 ml di brodo di pollo * 1 cucchiaio di curry in pasta * 1 peperoncino fresco * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale

Privateate i filetti di pesce di eventuali lische e tagliateli a trancetti. Stemperate in una casseruola il curry in pasta con il brodo e il latte di cocco. Unite il peperoncino, lavato e inciso per il lungo, e fate sobbollire 10 minuti. Nel frattempo, tuffate gli spaghetti in una pentola con acqua bollente salata, cuoceteli 5-6 minuti (o quanto indicato sulla confezione), scolateli e fermate la cottura passandoli sotto l'acqua corrente fredda. Intanto, unite alla salsa i tranci di salmone e cuoceteli 3-4 minuti, girandoli una volta. Sciacquate le bietoline, tritatene metà, unitele al salmone e cuocete ancora qualche minuto. Spruzzate con il succo del lime, regolate se occorre di sale e servite con gli spaghetti e le bietoline rimaste, spezzettate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di petto di pollo * 200 g di melanzane baby * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 2 peperoncini verdi freschi * 1 peperoncino rosso fresco * 1 ciuffo di basilico * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 2 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaio di pasta di acciughe * 1 cucchiaino di semi di coriandolo * 1 cucchiaino di semi di cumino * ½ cucchiaino di pepe bianco in grani * 1 cucchiaio di zucchero * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Riducete a bocconcini il pollo. Frullate in un piccolo mixer (o pestate nel mortaio) il pepe, i semi di cumino e coriandolo e un cucchiaino di sale fino a ottenere una polvere sottile. Tenete da parte e frullate nel mixer (o tritate finemente) i peperoncini verdi privati dei semi, lo scalogno e l'aglio sbucciati e lo zenzero spellato. Mescolate il trito con le spezie, la pasta di acciughe e poco olio. In un tegame, fate rosolare il pollo con un filo d'olio. Levatelo e dorate nel fondo le melanzane, mondate e tagliate a tocchetti. Tenetele da parte e stemperate nel tegame la pasta aromatica con poco brodo. Riunite il pollo e mescolate per insaporirlo. Versate il latte di cocco, circa un bicchiere di brodo e regolate se occorre di sale. Portate a bollore e cuocete a fuoco moderato, con il coperchio, per 15 minuti. Aggiungete le melanzane e lo zucchero, mescolate e cuocete altri 10 minuti, a tegame scoperto, bagnando se occorre con altro brodo. Spegnete e servite con il peperoncino rosso, mondato e tagliato a rondelle, e foglie di basilico fresco accompagnando, a piacere, con riso lessato.

Pollo con melanzane

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

LATTE DI COCCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di noodles (spaghettini) di soia * 100 g di cavolo cappuccio * 1 cipollotto sottile * 1 spicchio d'aglio * 2 peperoncini rossi freschi * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 2 lime * Peperoncino in polvere * 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato * 600 ml di brodo vegetale * Semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, fate appassire con un filo d'olio l'aglio, spellato e tritato. Unite il cavolo, mondato e sminuzzato, il succo di un lime, sale, pepe e cuocete 5 minuti. Togliete il cavolo, versate nella casseruola il brodo, lo zenzero e una presa di peperoncino in polvere. Cuocete 10 minuti. Riunite il cavolo, versate il latte di cocco, fate sobbollire 10 minuti e regolate di sale. Intanto, mondate e tagliate a rondelle i peperoncini e il cipollotto, compresa la parte verde. Unite alla zuppetta i noodles, mescolate e spegnete. Fate riposare qualche minuto, disfate gli spaghettini con una forchetta e servite con i peperoncini, il cipollotto, il sesamo e il lime rimasto, lavato e tagliato a rondelle.

Zuppetta di noodles

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Stufato con pescatrice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di filetti puliti di rana pescatrice * 1 cipolla * 1 pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * ½ cucchiaino di curry * ½ cucchiaino di peperoncino * 1 ciuffo di basilico * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in una padella, con un filo d'olio, la cipolla e l'aglio, spellati e tritati. Unite lo zenzero, il curry, il peperoncino e mescolate un minuto. Aggiungete il pomodoro a dadini, salate e fate insaporire. Versate il latte di cocco e il succo del lime. Regolate di sale e pepate, portate a bollore e fate sobbollire una decina di minuti. Aggiungete la pescatrice tagliata a trancetti e cuocete altri 5-6 minuti: il pesce deve rimanere consistente. Servite con il basilico sminuzzato.

LATTE DI COCCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 sovracosce di pollo * 120 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 cucchiaio di cocco secco grattugiato * 1 cipollotto sottile* 1 spicchio d'aglio * 2 foglie di alloro * 60 ml di salsa di soia * 80 ml di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le sovracosce di pollo in una terrina. Unite la salsa di soia, l'aceto, l'aglio spellato e tritato e il latte di cocco. Rigirate i pezzi nella salsa, coprite con pellicola e fate marinare 2 ore in frigo. Sgocciolate le sovracosce dalla marinata (tenetela da parte). Tamponatele con carta da cucina e rosolatele in una casseruola, con un filo d'olio, 5 minuti dalla parte della pelle, finché iniziano a dorare. Giratele e rosolatele qualche altro minuto. Versate la marinata, unite le foglie di alloro, pepate e mettete il coperchio. Cuocete a fuoco dolce per circa un'ora, finché il pollo è tenero. Spegnete e completate con il cipollotto, mondato e tagliato a rondelle, compresa la parte verde. Spolverizzate con il cocco secco e servite.

Sovracosce in cocotte

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Zuppetta di gamberi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
24 code di gamberi * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di latte di cocco non dolcificato * 1 cucchiaino di zucchero di canna * 1 cucchiaino di curcuma * Peperoncino in polvere * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * 200 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Scottateli un minuto in una casseruola con un filo d'olio. Toglieteli e teneteli da parte. Unite nella casseruola scalogni e aglio, spellati e tritati, e fateli appassire. Spolverizzate con la curcuma, lo zucchero e un pizzico di peperoncino, mescolate un minuto e versate il latte di cocco e il brodo. Regolate di sale, pepate e portate a bollore. Cuocete a fuoco moderato 10 minuti, per addensare un po' la zuppetta. Riunite i gamberi e mescolate. Cuocete ancora 2-3 minuti, spegnete e servite con il coriandolo o il prezzemolo.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 5/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia